

**Meditation, was heißt das für mich? Was zeigt sich in der Meditation?**

Meditation hilft, Einsicht in die Natur unseres Seins zu erlangen, Freiheit im Sein zu spüren und zu erkennen, wer wir eigentlich sind. Wir halten unseren Körper, unsere Gefühle, unser Denken, unsere Gewohnheiten, unsere Konzepte über uns Selbst, für unsere eigentliche Natur: Das bin Ich! - Stimmt das? Wir identifizieren uns mit unserem Namen, unserem Beruf, unserem Status. Wir glauben, wir seien frei im Denken, Fühlen und Handeln. Doch wer ist dann die, die Körper, Gefühle, Denken und sogar Traum beobachten kann, die alles bemerkt, was da ist? Welche innere Instanz ist es, die alles erfährt, ohne zu bewerten, die still bezeugt? Sind wir diese Beobachterin? Was ist unser eigentliches Sein? Ein Koan lautet: „*Was ist dein Gesicht vor deiner Geburt?*“

Diese Fragen wurden im Meditations-Retreat in Indien wieder und wieder gestellt und manche Einsicht erfahren, die nun in den Alltag integriert werden will. Wer oder Was soll sich da integrieren? Vielleicht geht es um die Konfrontation und das Fallenlassen von Erwartungen, das Loslassen von Abhängigkeiten von spirituellen Methoden, Gurus und Meistern, von lieb gewonnenen Mustern und Gewohnheiten. Vielleicht geht es um Erdung, um Schlichtheit, um Direktheit, um Authentizität. Auf jeden Fall ist es wichtig, sich als den Raum der inneren Stille, den Raum der Weite zu spüren, egal, was auf der Alltagsebene geschieht.

Wir nehmen uns im Alltag als Ich in unserem Körper wahr. Damit sind wir als Körper Wesen, die ihre Umgebung - Objekte - wahrnehmen. Dabei bemerken wir uns selbst als die Wahrnehmenden - Subjekte. Doch wer nimmt wahr, wenn wir schlafen, wenn wir träumen? Welche Instanz in uns kann beobachten, was wir tun? Was existiert weiter, wenn Körper und Geist sterben? Was wird nie geboren und stirbt nie? Und welche Instanz in uns beobachtet den ständigen Wandel um uns herum und bleibt dabei unverändert?

Alles ist vergänglich, alles befindet sich ständig im Wandel. Weil jede Existenz in ständigem Wandel ist, gibt es auch kein dauerhaftes „Ich“. Das „Ich“, als das du dich gestern oder vor 10 Jahren gefühlt hast, ist längst vergangen. Du siehst nicht mehr so aus wie ein Foto von dir als Baby oder mit 5 Jahren oder als Teenager, längst ist ein neues „Ich“ scheinbar sichtbar.

Dogen Zenji sagt: „Jede Existenz ist wie ein Aufblitzen in der unermesslichen Welt der Erscheinungen. Jede Existenz ist ein anderer Ausdruck der Eigenart des Seins selbst.“ Diese Existenz ist in jedem Augenblick unabhängig von anderen Existenzen, sie entsteht jeden Moment neu, sie wandelt sich ständig – darin liegt die Freiheit unseres Tuns und unseres Seins. Es gibt keine Verbindung zwischen dem Ich von gestern und dem von heute.

Wohl gibt es die Beobachterin, die Instanz in uns, die alles wahrnimmt, was da ist, sowohl im Außen als auch im Innen, ohne es zu bewerten; die auch im Tiefschlaf und im Traum wacht und mit der ich mich in der Meditation verbinde.

Jede Existenz ist unabhängig und jeder existiert in einem anderen Augenblick. Dabei sind wir alle ein und dasselbe Sein. Wir sind verschieden und sind doch dasselbe Sein. Weil wir voneinander unabhängig sind, ist jeder einzelne von uns „*ein vollkommendes Aufleuchten in der unermesslichen Welt der Erscheinungen.*“ Jede einzelne Erscheinungsform geht in die Beschaffenheit des Seins ein, wo nur Sein oder Selbst ist – reines Bewusstsein, Stille. Da nur

Sein ist, ist alle Aktivität von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft immer da und gleichzeitig still.

Deshalb ist die Betrachtungsweise aus der dualen Welt bzgl. Ruhe oder Aktivität auch immer nur *eine* Betrachtungsweise: auch wenn wir in der Meditation in Stille sitzen, also in unserem Körper und Geist Harmonie herrscht, ist alle unsere mögliche Aktivität, die vergangene und die zukünftige, darin enthalten.

Gelingt es uns, diese Freiheit zu erkennen und zu verwirklichen, dann leben wir unseren Alltag in aller Natürlichkeit. Unser Bewusstsein folgt dann nicht den erlernten und eingeübten Denkmustern, unsere Gefühle wiederholen nicht gemachte, längst vergangene Erfahrungen wieder und wieder, sondern wir verbinden uns mit dem jeweiligen Augenblick, wir folgen den Gegebenheiten des Momentes – spontan und natürlich, das Ganze wahrnehmend und wissend, dass wir gleichzeitig individuell in der Erscheinung und das Ganze sind.

Das verändert alltägliches Sein gewaltig: unser Bewusstsein ist nicht mehr selbstbezogen. Mit Direktheit, Einfachheit, Gelassenheit, Heiterkeit, Demut, Scharfsinn und Unterscheidungsvermögen, mit grenzenlosem Mitgefühl und Liebe begegnen wir allem Sein in uns und um uns. Nur Sein ist. Diese Natürlichkeit kommt aus dem wahren Sein, aus dem Selbst, das immer da ist und aus dem alles hervorgeht. „*Nichts im Sinn zu haben ist Natürlichkeit*“ sagt Shunryu Suzuki. Meist haben wir eine Vorstellung von etwas oder wie etwas zu sein hat. Dann vergleichen wir das, was wir wahrnehmen, mit dieser Vorstellung und nehmen dabei schon nicht mehr alles wahr, was in diesem Augenblick ist, da unser Geist schon ausgerichtet ist auf den Vergleich. So verpassen wir den Moment und damit unser ganzes Leben.

Meditation ist der Ausdruck für einen realisierten Zustand ohne Form. Das Ego kennt ihn nicht. In diesem Zustand gibt es keine Formen und keine Beschreibungen, dieser Zustand bleibt immer gleich. Er ist reine Aufmerksamkeit; er ist klare Sicht auf das, was gerade ist.

Krishnamurti sagt: „Meditation zu dieser Stunde war Freiheit, war wie der Eintritt in eine unbekannte Welt der Schönheit und Ruhe, eine Welt ohne Bild, Symbol oder Wort, ohne Wellen der Erinnerung. ... Sie erblühte ohne Grund, und sie war eine Flamme, welche die Grenze verbrannte, die sorgsam errichteten Zäune des Bewusstseins. Sie war Schönheit, jenseits von Denken und Fühlen.“ (Krishnamurti 2008, S. 56)

Kann es uns gelingen, wenn wir etwas Tun, dies ganz zu tun? Können wir uns dem Tun vollständig hingeben? Können wir bemerken, dass dann der Tuende und das, was getan wird, eins werden, ein und dasselbe sind, nicht getrennt voneinander, non-dual? Subjekt und Objekt verschmelzen miteinander, Ziel und Zweck sind nicht unterschieden, es gibt keine Ursache und Wirkung – reines Gewahrsein – und nicht einmal das...! Einssein mit dem Ganzen in diesem Augenblick, so natürlich wie atmen, wir atmen immer **jetzt**.

Können wir in diesen Moment der Stille eintauchen, in ihm verweilen? Bemerken wir, dass er nicht die Zeit zählt, dass er Jetzt ist und die Ewigkeit? Bemerken wir die veränderte Sicht auf die Wirklichkeit? Bemerken wir die Wahrnehmung ohne Subjekt und Objekt, jenseits von Zeit und Raum? Einfach nur Wahrnehmung und „*Wahrgebung*“ (Gebser).

Können wir diesen Zustand der inneren Leere halten? Gelingt es den Raum nicht gleich wieder mit Ablenkungen und Hysterie zu füllen, sondern eins zu sein in der Leere, die das Ganze ist? Was heißt das – eins-sein mit dem Ganzen? Was ist das Ganze? Was ist die Erde,

der Kosmos, der Mensch? Reines Bewusstsein sagen die Erleuchteten, Energie oder Masse sagen die Physiker.

Ist der Mensch eine Vibration, eine Bewegung, mal Teilchen, mal Welle? Wenn ja, dann lässt diese Vibration Energie entstehen, die immer bereit ist, irgendeine Form anzunehmen und sich dabei jederzeit wieder verwandelt. Wir Menschen sind dann die zeitliche Verkörperung dieser Energie, dieser Wahrheit, dieses Bewusstseins. Diese Verkörperung ist unabhängig von allem und gleichzeitig alles. Es gibt keine getrennten, verschiedenen, individuellen Existenzen. Aber es gibt unendlich viele Formen, Farben, Töne und Namen in denen sich die Existenz oder das reine Bewusstsein ausdrückt.

Das Wunder des Wandels und der Vielfalt in der Einheit zu sehen, hilft uns, Dinge und Ereignisse nicht festzuhalten, Situationen und Menschen nicht anzuhafte, sondern in der Bewegung zu bleiben und mich mit dem mitzubewegen, was gerade kommt, sowohl innerlich als auch äußerlich.

Wie geht das? Immer wieder taucht diese Frage auf. Krishnamurti beantwortet dies so klar wie radikal: Gar nicht; denn: „Die Wahrheit ist ein pfadloses Land.“ Es gibt also keinen Weg zur Wahrheit. Ist ein Guru hilfreich? „Der Guru ist der Helfer, der Guru ist die Begrenzung.“ Krishnamurti hat das Guruwesen vehement verurteilt. Manche haben gleich zwei Gurus und betrachten dies als eine große Gnade. Es gibt keine Regel.

Swami Shyam sagt: „Meditation muss sein. Mit deinen Bemühungen kommt die Gnade.“ Hingabe wird es sicherlich auch brauchen, gut ausgewogen mit Ich-Stärke und Autonomie. Dann geht es in der Hingabe nicht um ein Selbstopfer, sondern um die Bereitschaft sich völlig zu öffnen. Hingabe ist das Hingeben, das Loslassen von allen eigenen vorgeprägten Konzepten, wirklich von allen! Krishnamurti: *Das Beenden von allem*. Hingabe ist geprägt von Freiheit, ist äußerste Freiheit und nicht irgendeine Abhängigkeit.

Wir leben im Alltag in einem hohen Maße fremdbestimmt. Die Welt reagiert auf Macht und wird durch Bemächtigung bewegt. Jedenfalls glauben das die, die diese Bemächtigung ausüben. Es geht nicht darum, dagegen zu kämpfen. Sondern gerade vom Kampf abzulassen ist hilfreich. Die Haltung des Aikido ist hilfreich: Die Energie in eine Drehbewegung bringen und wandeln. Das hilft loszulassen, zu lassen, zulassen, es hinzugeben, mich hinzugeben; von der starken Tendenz abzulassen, alles zu beherrschen, die Dinge unter Kontrolle zu haben. Es geht um die Förderung von Vertrauen, besonders von Vertrauen in mich selbst, in das, was ich selbst im Innersten bin. Dabei verliere ich den Drang, etwas sein zu wollen. Ich ist eine Vorstellung, eine Erwartung, ein Wunsch, eine Hoffnung, etwas, das immer weg ist, wenn man zugreift. Wie die Seife in der Badewanne. Wenn wir davon ablassen, dann wird das Ich durchsichtig und erscheint als Selbst.

Dies braucht Zeit zum Verweilen und ist damit völlig gegen den Zeitgeist gestrickt. Günstige Umstände haben sicher mit Verlangsamung zu tun. Die Geschwindigkeit unseres normalen Alltags ist viel zu hoch und lässt kein Verweilen zu. Denn diese Bereitschaft zum Verweilen, zum Pause machen, zur ‚Zigaretten Pause ohne Zigarette‘ ist es, was es wohl erleichtert. Den Alltag mit kleinen Pausen unterbrechen, dabei Ausatmen und den Atem beachten. Die Gedanken bemerken und wieder den Atem betrachten. Gedanken sind nicht von mir gemacht, sie erscheinen einfach. Sie sind dem System Mensch immanent, so wie das reine Bewusstsein im gesamten Kosmos immanent ist.

Ausatmen, Einatmen – ein Gedanke – Atmen – Schauen – Dasein. Einatmen – Pause – Ausatmen – Pause – Einatmen – Pause - Ausatmen ... Und sich von Zeit zu Zeit etwas länger Zeit nehmen. Der Dalai Lama empfiehlt eine Stunde täglich in Stille mit sich allein zu sein. Den Unendlichen Strom an Gedanken sehen, die einzelnen Stücke sehen, Sätze, Worte hören, Stille hören, Stille sein. E. Tolle sagt: „*Diese Stille, das sind wir.*“ In der Stille wird der Raum spürbar und hörbar.

*Amaram hum, madhuram hum, Amaram hum, madhuram hum, Amaram hum, madhuram hum*

Das ist das Mantra von Swami Shyam: “Ich bin unendlich, ich bin glücklich, ich bin ewig.“

Hält der oben beschriebene Zustand länger an, dann wird die ganze Hektik um einen herum immer mehr spürbar. Man beginnt Dinge zu bemerken, die einem sonst nicht aufgefallen sind, man hört mehr, sieht mehr, riecht deutlicher, die Welt wird reicher. Aber auch die ganze Oberflächlichkeit wird mehr spürbar. Das kann auch recht lästig sein. Manchmal sind die Einbrüche von Freiheit auch plötzlich und unerwartet. Alle Konzepte, alle bekannten Strukturen fallen ab und zerbröseln. Selbst die Baupläne gehen verloren. Das kann manchmal auch Angst auslösen. Man bemerkt eine Veränderung der eigenen Wahrnehmung. Es ist Wahrnehmung ohne Subjekt und Objekt, nur Wahrnehmung. Dabei wird deutlich, dass Meditation ein Mittel ist, um diesen Zustand zu erreichen. Und gleichzeitig ist dieser Zustand selbst Meditation, Mittel und Zweck sind gleich! „Der Weg ist das Ziel.“ Es gibt keine Ursache und keine Wirkung, kein Subjekt und kein Objekt, es ist eins. „Es ist eins und zwei. Die Dinge, wie es ist.“ (S. Suzuki)

In dieser Präsenz scheint die Natürlichkeit auf, von der Shuryu Suzuki spricht. Diese Natürlichkeit ist allen Menschen gemeinsam. Es ist das Selbst, von dem Swami Shyam spricht, wenn er das reine Bewusstsein meint: „Pure, free, forever“ (Rein, frei und ewig). Oder: „*Die eigene Natur nähren, so dient man dem Himmel*“ (Jullien)

In jedem Moment aufmerksam und damit intensiv leben ist **Meditation im Alltag**, ist Meditation mal in Stille und mal in der Aktivität. Beides ist gefordert. Mit Allem aufmerksam sein ist das Wesentliche. Dabei ist es hilfreich, keine Gedanken, keine Vorstellungen von sich oder von etwas zu haben. Vorstellungen und Wünsche sind Gedanken, die sich wie ein Schleier über das reine Wahrnehmen legen und damit die Freiheit des Seins in diesem Moment verhindern. Auch sog. „gute Wünsche“ im Kopf zu haben ist nicht Freiheit. Im Sein gibt es keine Bewertung mehr, kein Gut oder Böse. Sein ist Vertrauen und Gelassenheit in das, was gerade ist – radikal. Gelassenheit erlaubt wertfrei wahrzunehmen, was gerade ist und den Moment vorübergehen zu lassen, ohne Spuren im Gedächtnis zu hinterlassen. In dieser inneren Haltung drückt sich das Selbst in uns in Natürlichkeit aus. Es scheint durch die Form hindurch, es leuchtet in uns und durch uns durch, es bleibt immer frei, es nimmt keine Form an, es existiert ewig, es ist unzerstörbar, es ist nicht teilbar, es bleibt immer das Ganze und jeder Teil des Ganzen ist wieder das Ganze – immer, jetzt.

Swami Shyam drückt das in seinem Mantra aus: *Amaram hum, madhuram hum*. Ich bin unendlich, ich bin ewig. *Pure, Free, Forever*.

### **Literatur:**

Krishnamurti, Jiddu: Meditationen, Diogenes Verlag, Zürich, 1998, 2008  
(ein sehr schönes kleines „Brevier“)

